

日 付	献 立 名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
2 (月)	【あかいわの日】 高野どうふ入りそぼろ丼 牛乳 とん汁 みかん	とり肉 高野どうふ 牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ みかん	米 麦 サラダ油 さとう	小 700 中 828	種実類
3 (火)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 ぶた肉のパリパリいため しょうがあえ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんにく にんにく だいこん きゅうり しょうが	さとう ごま油 でん粉 米 麦 サラダ油	小 639 中 763	緑黄色野菜
4 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 あげぎょうざ 大根の中華づけ	ぶた肉 いか かまぼこ 牛乳	にんにく しょうが めんま たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	中華めん ごま油 でん粉 あげ油 さとう パン粉 小麦粉	小 636 中 779	大豆・大豆製品
5 (木)	【目の愛護デー】 コッペパン 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き 野菜スープ ブルーベリージャム	牛乳 さけ とり肉	キャベツ たまねぎ にんにく ほうれんそう ブルーベリー	パン じゃがいも 無塩バター さとう 水あめ	小 608 中 740	牛乳・乳製品
6 (金)	ごはん 牛乳 すきやき はりはりづけ	牛乳 牛肉 焼きどうふ	たまねぎ にんにく こんにゃく ごぼう はくさい 白ねぎ だいこん さやいんげん	米 麦 さとう	小 647 中 776	いも類
10 (火)	【秋祭り献立】 祭りずし 牛乳 カレイのからあげ 赤だし	高野どうふ あなご たまご 牛乳 かれい あつあげ わかめ みそ	かんぴょう にんにく 干しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう あげ油 じゃがいも	小 671 中 791	果物
11 (水)	ソフトめんミートソース 牛乳 コールスローサラダ	牛肉 ぶた肉 テンペ 牛乳	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース トマトビュレ キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ハヤシルウ	小 642 中 816	牛乳・乳製品
12 (木)	スイートポテトパン 牛乳 とり肉のバーベキューソース そえ野菜 ウインナーとキャベツのスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	しょうが りんご エリンギ ブロッコリー セロリ キャベツ たまねぎ パセリ	パン さつまいも さとう じゃがいも ドレッシング	小 612 中 756	魚介類
13 (金)	【あかいわの日】 ねぎ塩ぶた丼 牛乳 もやしの梅肉あえ ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 かつおぶし ヨーグルト	にんにく もやし たまねぎ カラピーマン 小松菜	米 麦 ごま油 でん粉	小 643 中 754	いも類
16 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 海そうサラダ	牛乳 牛肉 あつあげ わかめ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく さやえんどう キャベツ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう	小 654 中 781	種実類
17 (火)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 マスのねぎマヨ焼き だんご汁	牛乳 ます みそ とり肉 油あげ	ねぎ にんにく だいこん にんにく ごぼう しいたけ 小松菜	米 麦 ノンエッグマヨネーズ さとう だまこもち	小 663 中 787	緑黄色野菜
18 (水)	丸天うどん 牛乳 さつまいもの天ぷら ゆかりあえ	ぶた肉 丸平天 わかめ 牛乳	にんにく たまねぎ ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ しそ	うどん さつまいも あげ油 小麦粉 でん粉	小 665 中 774	魚介類
19 (木)	ツナサンドパン 牛乳 ミートボールスープ りんご	ツナ 牛乳 牛肉 ぶた肉	キャベツ とうもろこし セロリ はくさい にんにく たまねぎ りんご エリンギ パセリ トマトビュレ	パン ドレッシング ノンエッグマヨネーズ 米粉 でん粉 さとう	小 640 中 786	たまご
20 (金)	ドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	牛肉 ぶた肉 牛乳	にんにく たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり カラーピーマン	米 麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう	小 651 中 778	牛乳・乳製品
23 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 さばの薬味焼き 大根おろしのとりだんご鍋	牛乳 さば とり肉 焼きどうふ	しょうが たまねぎ だいこん にんにく はくさい いら しいたけ ごぼう	米 麦 さとう ごま油 でん粉	小 677 中 810	緑黄色野菜
24 (火)	【あかいわの日】 ぶたキムチ丼 牛乳 ナムル 小魚	ぶた肉 牛乳 小魚	にんにく たまねぎ 白菜キムチ たけのこ ねぎ きゅうり もやし	米 麦 サラダ油 さとう ごま油 でん粉 水あめ	小 626 中 741	果物
25 (水)	みそラーメン 牛乳 ちくわのカレーマヨネーズ焼き 花野菜のあまずあえ	ぶた肉 なんと みそ 牛乳 ちくわ	にんにく もやし はくさい チンゲンサイ めんま とうもろこし ねぎ カリフラワー ブロッコリー	中華めん ごま油 ノンエッグマヨネーズ さとう	小 618 中 760	海そう類
26 (木)	コッペパン 牛乳 秋野菜の豆乳シチュー イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ	にんにく たまねぎ ブロッコリー しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり カラーピーマン	パン さつまいも サラダ油 ドレッシング アレルギーフリーホワイトルウ	小 616 中 758	魚介類
27 (金)	さつまいもごはん 牛乳 若どりのすだち風味 白菜の煮びたし	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつまあげ	たまねぎ すだち果汁 はくさい にんにく 小松菜	米 もち米 さつまいも でん粉 あげ油 さとう	小 685 中 807	大豆・大豆製品
30 (月)	【ハロウィン献立】 ハヤシライス 牛乳 かぼちゃサラダ ハロウィンミニゼリー	牛肉 牛乳 ロースハム	にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ えだまめ オレンジ果汁 とうもろこし	米 さとう 麦 水あめ じゃがいも ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	小 712 中 851	海そう類
31 (火)	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 里いもの煮物	牛乳 赤魚 とり肉 あつあげ みそ	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく さやえんどう	米 麦 さといも さとう	小 620 中 747	緑黄色野菜

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承下さい。

赤磐市でとれた「**米・もち米・ごぼう・しいたけ・ねぎ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・さといも**」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品以上使用した日を**【あかいわの日】**としています。